

Carnet de voyage
Des Kayakistes
de Quartier Français

Championnat de Kayak
UNSS – 2022/2023



Les Gorges du Verdon
19 au 28 mai 2023

Programme prévisionnel :

- **Vendredi 19 mai :**
 - ✓ Départ de la Réunion pour Paris
- **Samedi 20 mai**
 - ✓ Atterrissage à Paris Charles de Gaulle
 - ✓ TGV Paris - Marseille
 - ✓ Bus Marseille – Castellane
- **Dimanche 21 mai**
 - ✓ Repos - Camping
 - ✓ Visite des alentours
- **Lundi 22 mai**
 - ✓ Entraînement en eaux vives à Castellane
- **Mardi 23 mai**
 - ✓ Protocole d'accueil des équipes du championnat de France
- **Mercredi 24 & Jeudi 25 mai**
 - ✓ **Compétition championnat de France UNSS Kayak 2023**
- **Vendredi 26 mai**
 - ✓ Jour détente : repos, visite des alentours, shopping, ...
- **Samedi 27 mai**
 - ✓ Bus Castellane – Marseille
 - ✓ TGV Marseille – Paris Charles de Gaulle
 - ✓ Départ avion Paris - Réunion
- **Dimanche 28 mai**
 - ✓ Atterrissage à La Réunion

Vendredi 19 mai

Départ
de la Réunion
à 20h15

Prêt pour le départ, voilà une équipe bien motivée !



Nous vous présentons l'équipe au complet :

- *Dias Evan, 3F (compétiteur)*
- *Paquiry Léo, 3F (compétiteur et coach)*
- *Chamand Olivia, 3F (compétiteur)*
- *Dalleau Alexi, 5F (JO)*
- *Bedoire Lilo, 5F (remplaçante)*
- *Castor Johakym, 3F (compétiteur)*



Samedi 20 mai

Un long
périple

.Nous avons atterri à Paris Charles de Gaulle à 5h45.

.Malheureusement, nous n'avons pas pu prendre le train prévu par la suite car nous avons attendu très longtemps pour pouvoir récupérer les pagaies en soute.

.Nouveaux billets TGV pour Marseille : 8h22 → Et hop ! On est parti pour 4h de train.

.Arrivée à 12h30 à Marseille, un repas sur le pouce et on récupère le mini bus à 14h.



Dernière étape, 2h de bus pour arriver à notre pied à terre : le camping du Domaine du Verdon.



Avec Mr MOLER & Mme METE

Le Domaine du Verdon

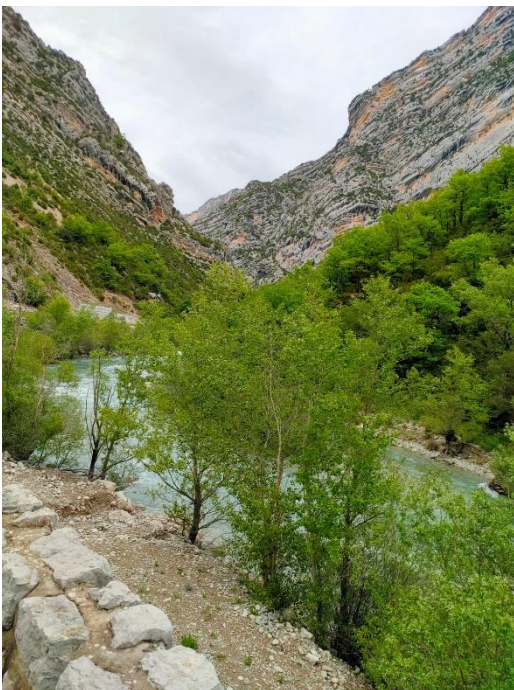
C'est juste là !



Notre camping :



C'est beau mais c'est froid!



Dimanche 21 mai

Repos

Après une journée entière de transport, notre repos était bien mérité. Nous en avons profité pour découvrir les diverses activités du camping.

Nous avons également visité rapidement les alentours en voiture pour aller faire des courses pour la semaine.

Camping :

Baby-foot, badminton,
football, piscine, mini
golf, vélo, ...

Lundi 22 mai

Entraînement

Après une matinée à Digne pour récupérer du matériel de kayak à Décathlon, les élèves ont été accueilli par le collège du Verdon pour se restaurer à midi.

Collège du Verdon

Le collège du Verdon accueille un petit effectif de 160 élèves et possède un internat. Il présente une section sportive APPN où les élèves pratiquent l'escalade en pleine nature, le kayak, et bien d'autres activités.

Nos élèves ont pu découvrir l'architecture particulière de ce collège qui est une ancienne bâtisse de monastère.



Mise à l'eau

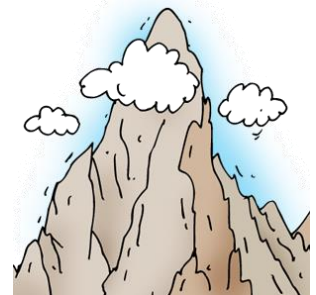
Après s'être restauré, notre équipe est partie tester le site d'eau vive de Castellane pour un entraînement pré-championnat. L'occasion pour nos élèves de « prendre la température » au sens figuré comme au sens propre !



Oups il fait froid !



Les élèves ont été surpris par le débit d'eau plus faible qu'à la réunion.



Mardi 23 mai

Reco



Aujourd'hui, accueil de toutes les équipes participant au championnat de France. Les élèves ont pu faire connaissance les uns avec les autres et découvrir d'autres cultures.

→ A midi, travail de reconnaissance sur le parcours slalom.

NB : Grâce au soutien des équipes et des collègues, notre équipe a rapidement trouvé des bateaux pour naviguer convenablement, compte-tenu du fait qu'ils ne pouvaient pas ramener leurs bateaux de la Réunion.

Nous les remercions grandement.

Mercredi 24 mai

Jour J

Ca y est c'est le grand jour, il est temps
de se jeter à l'eau ! Plouf !
On commence par le slalom.



La 1^o doublette :

1.1 : Olivia

1.2 : Léo



La 2^o doublette :

1.3 : Johakym

1.4 : Evan



Mercredi 24 mai

Résultats

SLALOM	Slalom 1	Slalom 2	Tps gardé	Total points	CLASSEMENT
Olivia	00:16,00	00:47,35	00:16,00	20	10
Léo					
Johakym	01:07,79	00:24,31	00:24,31		
Evan					



Mercredi 24 mai

Kayak

Maintenant direction le lac de Castillon pour le relais-vitesse.

- Notre stratégie sur la première course :
1° Olivia – 2° Léo – 3° Johakym – 4° Evan
- Notre stratégie sur la finale :
1° Johakym – 2° Léo – 3° Olivia – 4° Evan



Mercredi 24 mai

Résultats

RELAIS - VITESSE	Temps 1	Temps 2	Temps gardé	CLASSEMENT
Johakym	04:27,06	04:22,5	04:22,5	13
Léo				
Olivia				
Evan				

Et n'oublions pas notre jeune officiel, qui a pris son rôle très au sérieux !

*Si si je vous assure, il est
extrêmement content de son
polo vert fluo !*



Jeudi 25 mai

The last!

Pour cette dernière partie de compétition place au froid et à la pluie. Pas de répit pour nos athlètes qui ont dû se tremper dès 8h jusqu'à 12h30.



Jeudi 25 mai

Résultats

TOUR 1

- Léo : 00'44''40
- Evan : 00'46''30
- Olivia : 00'51''25
- Johakym : 00'53''79

TOUR 2

- Léo = finale 5 : arrivée 1° (17^{ème})
- Evan = finale 9 : arrivé 1° (33^{ème})
- Olivia = finale 18 : arrivée 4°
- Johakym = finale 20 : arrivé 4° (80^{ème})

RESULTAT : 03:15,7 → Placement 19^{ème}

Jeudi 25 mai

Résultat
FINAL

CLASSEMENT	Relais- vitesse	Border cross	Slalom	CLASSEMENT
Johakym	13	19	10	13
Léo				
Olivia				
Evan				

L'équipe de Quartier Français a fini 13^{ème} au championnat de France de kayak en épreuve combiné.

Et nous félicitons grandement notre juge Alexi qui a obtenu la note de 16/20 lors de son évaluation, et qui obtient donc sa certification au niveau National.

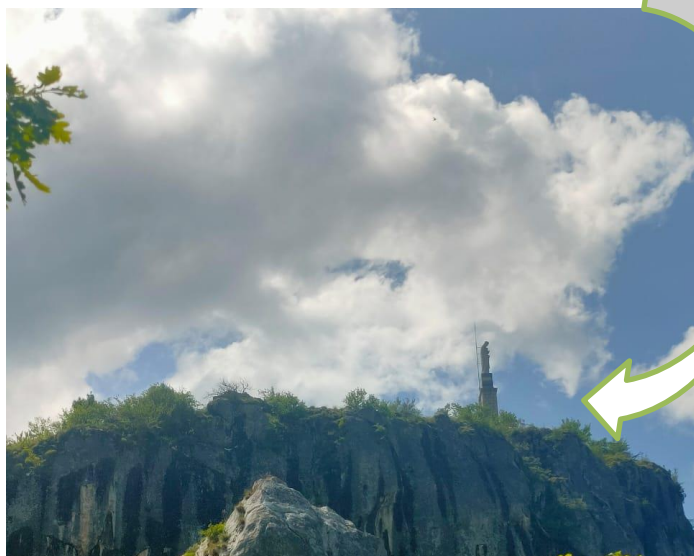


Vendredi 26 mai

Visite
dans le
Verdon

Vendredi, dernier jour dans le Verdon.

Nous en avons profité pour marcher un peu et aller au « Roc ». C'est tout la haut !



Samedi 27 mai

Retour

Et voilà, dernière journée.

Les valises sont prêtes. Nous quittons Castellane pour rentrer sur Marseille.

Un long trajet de train pour arriver à l'aéroport, prendre l'avion et rentrer !



Bilan de ce séjour

Témoignages des élèves

Quelques mots des élèves :

« Le séjour s'est bien déroulé malgré la différence de température qu'on a pu ressentir. Lors de la compétition nous nous sommes beaucoup amusés et nous nous sommes même fait des amis (le camion jaune). Pour ce qui est des épreuves, j'ai préféré la course en ligne car il y avait une bonne ambiance avec un commentateur qui nous a encouragé et du soleil. J'ai aussi beaucoup aimé le border cross car c'est une discipline où l'on se confronte à 4 en vitesse et c'est dans ses conditions que je me donne à 200%. »

Léo

« L'arrivée était bien, les profs étaient grave sympa, le logement était bien. Etant jury, j'ai passé toute la compétition sous la pluie. Je n'ai pas vraiment pu encourager mon équipe car je devais aussi les juger mais j'ai pu voir qu'ils s'étaient tous donné à fond. »

Alexi

« La compétition était géniale. Pendant ce voyage, on était bien logé, on a bien mangé mais le temps n'était pas terrible lors de la compétition. »

Johakym

Bilan de ce séjour

Bilan des accompagnateurs

Le Championnat de France UNSS a été l'occasion pour les élèves de se confronter à d'autres élèves de section sportive de canoé-kayak, ce qu'ils ne peuvent pas faire à la Réunion car, ici, nous sommes la seule section sportive dans cette discipline.

Cette semaine passée en groupe a permis aux élèves de se découvrir autrement et de partager des moments de vie quotidienne : faire la vaisselle, le ménage, préparer à manger... et bien sur de participer à une compétition nationale.

Le séjour a permis aux élèves de s'engager dans des actions où l'entraide était au cœur de leur engagement tout en respectant des règles de sécurité.

Sur le plan sportif nous nous rendons compte que notre engagement dans les entraînements est à la hauteur de ce qui se fait en Métropole. Mais cela a permis également de dégager quelques pistes d'amélioration pour nos kayakistes.

Dans des moments difficiles de la compétition, principalement la température extérieure et de l'eau, nos élèves ont montré un goût de l'effort intense pour surmonter ces obstacles.

Bravo à tous !

LES PERSPECTIVES

*Pour plus
tard...*

Ce séjour riche en émotions nous a permis de nous rendre compte que notre approche est sur la bonne voie.

-Il s'agira dorénavant de préparer les élèves à affronter un débit d'eau pas toujours favorable à une bonne technique de navigation mais aussi en puissance de pagaie.

-Une plus grande place sera également donnée à la préparation physique et mentale pour faire face au stress.

-Notre travail se tournera aussi vers la préparation d'un séjour associant efficacité et le temps nécessaire pour les trajets, ce qui suppose la mise en place d'un budget plus conséquent.

-Enfin un objectif plus ambitieux, avec la volonté de prendre place sur le podium.